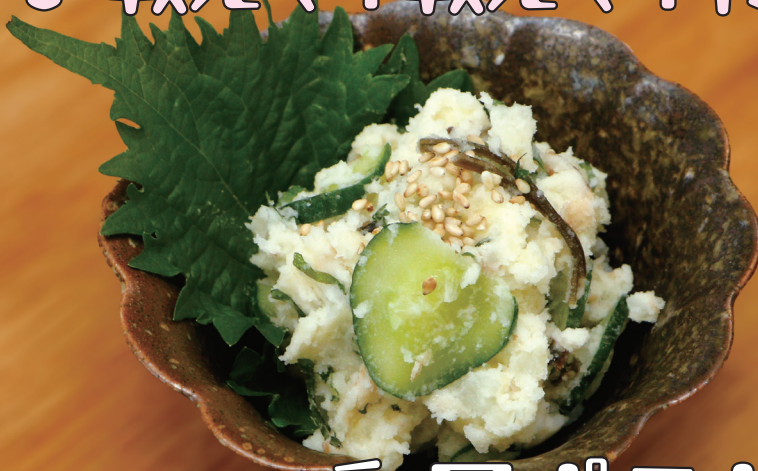




～健康的なレシピを紹介します～

# ♪ 教えて！教えて！食改さん



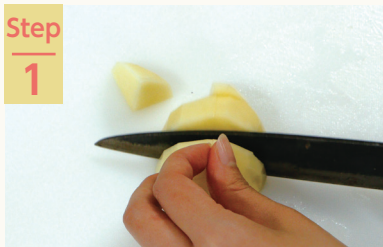
インフォメーション



## Vol.1 和風ポテトサラダ

エネルギー：92kcal 塩分：0.5g (栄養価は1人分)

Step  
1



ジャガイモは皮をむき、一口大以上に切る。

Step  
2



火が通るまでゆがき、ボウルに移して熱いうちに粗く潰す。

Step  
3



キュウリは薄い輪切りにして塩もみを行い、余分な水分をとる。

Step  
4



大葉一枚を千切りにしてあくを抜くために水にさらす。

Step  
5



ボウルにキュウリ、大葉、かつお節、塩昆布を入れてマヨネーズで味付けをする。

Step  
6



器に大葉を敷いてポテトサラダを盛り、いりごまを振りかけたら完成。

### 材料 (2人分)

ジャガイモ	1個 (120g)
キュウリ	15g
塩 (塩もみ用)	少々
大葉	4枚
かつお節	ひとつまみ (1g)
塩昆布	2g
マヨネーズ	小さじ4
いりごま	少々

### ★大葉の豆知識

- ☑ 大葉の旬は6月～9月頃です。
- ☑ 香りが良いため、味のアクセントが加わり減塩につながります。
- ☑ ビタミンAやビタミンKが多く含まれているため、油と一緒に摂取すると吸収が良くなります！



「食改さん」とは食生活改善推進員の略称・愛称です。食を通じた健康づくりを行う全国組織があるボランティア団体です。